ТАТАРСТАН
ВЕТЕРАНЫ

ВТ

№ 3–4
19 апрель, 2023 ел

РЕСПУБЛИКА ВЕТЕРАННАРЫ (ПЕНСИОНЕРЛАРЫ) ТӨБӘК ИҖТИМАГЫЙ ОЕШМАСЫ СОВЕТЫ ҺӘМ «ВАТАНЫМ ТАТАРСТАН» ГАЗЕТАСЫНЫҢ УРТАК КУШЫМТАСЫ

СОҢГЫ ӨМЕТ
Ана белән бала язмышы
> 4–5

ЯШӘҮ СЕРЕ
Хәрәкәт гомерне озайта
> 5

ФАЙДАЛЫ КИҢӘШЛӘР
Усак кайрысы җыяр чак
> 8

Үрнәк гаилә

Автор фотосы

БӘХЕТЛЕ ГОМЕР КӨЗЕ

Әгерже

Салагыштa яшәүче, тырышлыклары белән авылдашларының олы хөрмәтен яулаган Әлфия һәм Мәсгуть МӨХӘММӘДИЕВләрнең иркен йортларының һәр почмагында, хуҗалык-бакчаларында уңган-булган хуҗалар кулы сизелеп тора.

Иң яхшы күрсәткечләр – аныкы

Мәсгуть Мөхәммәдиев турында төрле елларда район газетасы битләрендә күп кенә мәкаләләр урын алган булган. Алардан күренгәнчә, авылда сигезьеллык мәктәпне тәмамлагач, Арча һөнәр училищесында укып, тракторга утыра ул. Урып-җыю чорында комбайнчы ярдәмчесе булып эшли. Хәрби хезмәттән кайткач, авыл тормышын үз иткән булдыклы егет трактор иярли башлый. Җирне яратып, күңел биреп, 30 елдан артык туган як кырларында хезмәт куя.

Уңышларны чагылдырган гаилә архивын барлыйбыз. Авылда эшли башлаган елларында ук Пушкин исемендәге колхозның Мактау китабына кертелү турындагы таныклык, төрле дәрәҗәдәге Мактау грамоталары, «Һөнәре буенча иң яхшысы», «Социалистик ярыш җиңүчесе» дипломнары бихисап. Үз вакытында районда иң яхшы күрсәткечләргә ирешкән авыл уңганы ул. Әйтик, 1973 елда районның иң яхшы тракторчысы, 1989 ел нәтиҗәләре буенча иң яхшы комбайнчы булып танылган. «Бишьеллык ударнигы», «Коммунистик хезмәт ударнигы» билгеләре берничә.

Алтын куллы останың хезмәт уңышлары белән мулдан бизәлгән биографиясендә Польшага туристик юллама белән бүләкләнү, Халык казанышлары күргәзмәсе бүләгенә лаек булуы, аның хөрмәтенә Хезмәт даны флагы күтәрелү, алдынгылар слетында катнашуына бәйле сәхифәләр дә бар.

16 ел авыру белән көрәшеп, аңа бирешмичә яшәүче Мәсгутьнең әле бүген дә зирәк акылына, тормышны чиксез яратып яшәвенә күзләр тимәсен.

> 2

Өлкәннәр өлеше

Ватан хакына

Махсус хәрби операциядә катнашучыларга республика өлкәннәре дә, бик теләп, сәлам хатлары юллый, күчтәнәчләр җибәрә.

Татарстан ветераннары (пенсионерлары) төбәк иҗтимагый оешмасында узган утырышта илне сакларга киткән егетләргә күрсәтелгән ярдәм белән бергә, Бөек Җиңүнең 80 еллыгына әзерлек, яшь буында ватанпәрвәрлек хисе тәрбияләү турында да сөйләштеләр. Һәр атнаның чәршәмбесендә ветераннар советы рәисләре онлайн очрашып, ил-көн яңалыкларын җиткерә, мәшәкатьләре турында уртага салып сөйләшәләр. Бер-берсеннән үрнәк алалар, тәҗрибә уртаклашалар.

Татарстан ветераннары (пенсионерлары) оешмасы рәисе Хәбир Иштирәков сүзләренә караганда, мондый чакта өлкәннәр бик актив.

– Район-авылларда яшәүче олы яшьтәге кешеләрнең солдатларга бик теләп булышулары безнең бердәм икәнне күрсәтә, – диде ул һәм башкарыласы эшләргә тукталды. – Июнь аенда Югары Ослан районында оешманың күчмә утырышы узачак. Биредә ветераннар оешмаларының Бөек Ватан сугышында Җиңүнең 80 еллыгына әзерлеге, тарихи хәтерне саклап калу һәм халык батырлыгын мәңгеләштерү турында сөйләшәчәкбез. Урыннарга чыгып фикер алышуның уңай ягы шул: башка район һәм шәһәрләрдән килүчеләр тәҗрибә туплый, үзләренә үрнәк алып китәләр, – ди Хәбир Иштирәков.

Югары Ослан районы Ветераннар советы рәисе Римма Троицкая сүзләренә караганда, программа бик бай булачак. Ветераннарның кул эшләре күргәзмәсе, каһарманнарның бюстларына чәчәкләр кую, хәрби һәм хезмәт даны музейларына бару планлаштырыла.

Өлкәннәрнең ялын оештыру, рухи тәрбия, гражданлык җаваплылыгы һәм ватанпәрвәрлек мәсьәләләре буенча республика советы рәисе Татьяна Кузьменкова Җиңүнең 80 еллыгына багышланган республика социаль-гуманитар проектын уздыру мәсьәләсенә тукталды.

Ахыры 2 нче биттә >

БӘХЕТЛЕ ГОМЕР КӨЗЕ

< Ахыры. Башы 1 нче биттә

Гел бергә

Туган авылы Рыс су басу зонасына эләккәч, Әлфиянең гаиләсе Уразайга күченә. Мәктәпне тәмамлаган кыз игелекле һөнәр сайлый: Алабугада укып, шәфкать туташы була. Хезмәт юлын Салагыштa фельдшер-акушерлык пунктында башлый. Шул чакта мәхәббәт утында янган ике йөрәк гомер җепләрен бергә бәйли.

– Ир-атның бәхете җәмәгатенең миһербанлы булуына турыдан-туры бәйле. Бу яктан мин язмышыма бик рәхмәтле. Кырык биш ел Әлфия белән килешеп-аңлашып, бер-беребезне кайгыртып яшибез. 16 ел элек беренче операция вакытында янымнан китмәде. Хәзер дә гел бергә: кунак каршылыйбызмы, юлга чыгабызмы, бал кортлары карыйбызмы – бер-беребезне күздән югалтмыйбыз. Әлфия бик эшчән, чиста-пөхтә, аш-су остасы, юмарт, киң күңелле, тәмле телле, – дип, ике сүзнең берендә юкка гына мактамый шул Мәсгуть җәмәгатен.

Сөенеп яшәү

Эш батырларыннан торган бу гаиләдә бер-бер артлы дөньяга аваз салган Марат, Мансур, Мәлик тә, кечкенәдән үк кул арасына кереп, эшләп үсәләр.

– Улларыбызга каты куллы, таләпчән булырга да туры килде, сыйпап кына үстермәдек. Эш агачының мул уңыш китерүен алар безнең тормыш мисалында күреп үстеләр. Икебез дә көне буе эштә булсак та, гомер буе өч сыер, унлап үгез асрадык. Каз-үрдәкләребез дә 260лап була иде. Бәрәңгене дә өч бакчага утырттык, берсе – үзебезгә, икесе сату өчен. Авыл тормышын белеп, эш тәме тоеп үскән улларыбызның икесе авылда төпләнде. Марат крестьян-фермер хуҗалыгын җитәкли. Ул – Татарстанның атказанган авыл хуҗалыгы хезмәткәре. Мансур – Салагыш авыл җирлеге башлыгы. Мәлик – Алабугада гадәттән тыш хәлләр бүлеге начальнигы урынбасары, майор, – ди Мөхәммәдиевләр. – Һәммәсе дә матур гаиләләр кордылар. Икешәр балалары бар. Мул уңышлы гомер көзенә тыныч күңел белән керәбез, шөкер. Улларыбыз Марат белән Мансурның төбәгебезнең иң актив хәйриячеләре булуы, ел саен корбаннар чалып, җирлегебездә ифтар ашлары уздырулары, җирлегебездәге авыллар яшәешенә сизелерлек ярдәм күрсәтүләре – безнең өчен зур горурлык.

Шул арада уллары Мансур белән Гөлнар да килеп керде. Алар әти-әниләренә бик рәхмәтле.

– Без, өч малай, әти-әни эштән кайтканчы мичкә ягып, малларны карап куярга тырыша идек. Алар җаваплылыкны ышанып тапшыргач, без сынатмаска тырыштык. Әти-әни гомер буе безгә үрнәк булдылар, – ди Мансур.

Сүзгә Мансурның җәмәгате Гөлнар да кушыла:

– Бу гаиләгә 15 ел элек килен булып төштем. Мөмкинлек булса да, башка чыгарга уйлаганыбыз да булмады. Һәр эшебезне әти-әни белән киңәшләшеп башкарабыз. Алар – балаларыбызны тәрбияләүдә дә олы терәк, – ди ул.

Асия КОРБАНГАЛИЕВА.
Әгерҗе, Салагыш

Өлкәннәр өлеше

< Ахыры. Башы 1 нче биттә

– Татарстанда нибары 256 фронтовик калды. Кызганыч, алар арабыздан бер-бер артлы китеп тора. Шуңа күрә киләчәк буыннар өчен аларның истәлекләрен барларга кирәк. Бу проект кысасында видеоархив булдыру күздә тотыла, – ди ул.

Татьяна Кузьменкова Татарстанда ветераннар арасында уздырылучы «Балкыш» VII республика үзешчән башкаручылары фестивале лауреатлары белән уздырылачак концертлар турында да сөйләде. Алар республиканың өч районында узачак.

Татарстанның хезмәт, халыкны эш белән тәэмин итү һәм социаль яклау министры урынбасары Адел Мөбарәкшин өлкәннәргә актив булганнары өчен рәхмәтен җиткерде.

– Мин һәрвакыт сезнең чараларда рәхәтләнеп катнашам. Сез – әйткән сүзегезне үти торган, бик ышанычлы кешеләр. Киләчәктә дә республикада яшәүче өлкәннәрнең тормышын яхшырту өчен кулга-кул тотынышып эшләячәкбез, – диде ул.

Очрашуда оешманың рәсми сайтында, шулай ук «Татарстан ветераны» кушымтасында актив булганнарны да бүләкләделәр.

Алмагачлы хәтер

«Благовест» фонды илкүләм «Буыннар чылбыры» проектын тормышка ашыра. Әлеге чара яшь буында ватанпәрвәрлекне саклау, кешеләрдә табигатькә карата җылы мөнәсәбәт, сакчыл караш булдыруны күздә тота.

Быел ул яңа төрле юнәлеш алып, 19 майда «Буыннар чылбыры бакчасы» дип аталган проект үткәрә. Бу чарага Россиянең 1 мең шәһәре кушылачак. Татарстан да читтә калмый.

Республика ветераннары (пенсионерлары) төбәк иҗтимагый оешмасы белән берлектә күп кенә районнарда бу көнне алмагачлар утыртачаклар. Әлеге эшкә Минзәлә, Ютазы, Мамадыш, Балтач, Чистай, Теләче, Баулы, Зәй һәм башка районнар бик теләп кушылган.

Минзәлә районы башлыгы урынбасары Роза Салдаева сүзләренчә, алар моннан 4 ел элек шәһәр үзәгендә 400 төп алмагач утырткан.

– Без бу урынга элек ни генә утыртсак та, үсеп китми иде. Алмагачлар исә шаулап утыра. Быел «Буыннар чылбыры бакчасы» акциясендә катнашу йөзеннән без әлеге паркка яңадан алмагачлар утыртачакбыз, – ди ул.

Балтач районының Башкарма комитет җитәкчесе урынбасары Илһам Гайнетдинов әйтүенчә, районның үзәгендә алар чия һәм миләшләр утыртканнар. Быел исә алар шуларны яңартып, әлеге акциягә кушылачак.

КҮҢЕЛ ҖЫЛЫСЫН КУШЫП

Нурлат

Салдакай авылында яшәүче хатын-кызлар, көн саен мәдәният йортына җыелып, Украинада махсус хәрби операциядә катнашучылар өчен бияләй-оекбаш бәйли. Аларның күбесе бирегә эштән соң килә.

veteranytatarstan.ru

«Безнең гомуми «Игелеклелек тартмасы»на бу оекбашларны Зоя Иванова бәйләп тапшырган. Сәламәтлеге какшау сәбәпле, өеннән чыкмый ул, – ди кул эшләре осталары клубын оештыручыларның берсе Юлия Алифанова. – Өстәвенә мобилизацияләнүчеләргә ярдәм итү буенча авыл фондына 1000 сум акча да тапшырды әле».

Гөлсинә Миңнеәхмәтова, Динә Йосыпова кебек өлкән яшьтәге апалар да хәрбиләргә акча тапшырган. Моңа кадәр дә авыл халкы волонтерларга ике тапкыр җылы кием-салым, азык-төлек, башка гуманитар ярдәм тапшырган инде. Бер йодрыкка берләшеп, хәрбиләргә ярдәм итүне авыл җыенында мәдәният йорты директоры Наталия Галанцева тәкъдим иткән. Авыл халкы тәкъдимне шундук хуплаган, ә җирле активист Фәнил Әхмәтҗанов үз акчасына һәрбер кул эше остасына җитәрлек күләмдә җеп сатып алып кайткан. Аны аңларга була: махсус хәрби операция аларның гаиләсенә дә кагылган. «Чаллыда яшәүче улыбыз Руслан бер ел чамасы элек Кораллы Көчләргә чакырылды. Махсус хәрби операциядән яраланып кайтты. «Батырлык өчен» медаленә һәм Татарстан Рәисе Рәхмәтенә лаек булды. Без – өлкәннәрнең, гомуми җиңүгә өлеш кертеп, хәрбиләребезнең хәлен җиңеләйтәсебез килә. Ярдәм күрсәтүнең төрле ысуллары бар бит. Шуларга без рәхәтләнеп кушылдык та инде», – ди Надежда һәм Фәнил Әхмәтҗановлар.

Авылда эшче кулларга кытлык юк: Салдакайда бәйли белмәгән кеше сирәк. Клубка өлкән яшьтәге апалар гына түгел, яшьләр дә килә. Кыскасы, кул осталары сафы даими ишәя. Елена Илюхина да һәр көн саен клубка килеп китә. Аңа инде 81 яшь. Караңгыдан да, һава торышының көйсезләнеп китүеннән дә курыкмый. Үткен телле әби шаяртып алырга да җай таба. «Ә нигә килмәскә? Яшьләр арасында яшәрәсең генә бит, – дип елмая Елена Ивановна. – Эшләгәндә, вакыт сизелмичә үтә».

Салдакайда төрле милләт вәкилләре иңгә-иң торып, дус-тату яши. Аларның барысы да татарча да, чуашча, русча да белә. Туташ-ханымнар әңгәмә барышында бер телдән икенчесенә күчүләрен сизми дә кала. Эш барышында Наталия Галанцева кул эше осталарына, гәүдәләрен бераз язып алу өчен, төрле уеннар оештыра, дәртле музыка куеп җибәрә, йә зур экранда кино күрсәтә. Хатын-кызлар җырга да бик оста: җырлый-җырлый бәйләгән чакларын да еш күрергә туры килә. Ә инде эшләрен тәмамлагач, барысы бергә утырып, тәмләп чәй эчәләр. Һәркайсы өеннән төрле ризыклар пешереп алып килергә тырыша. Түгәрәк өстәл янында чәе дә, ризыгы да тәмлерәк була.

Өлешчә мобилизация кысасында Салдакай авылы егетләре дә чакырылган. Авыл халкы үзләренең хәрбиләре өчен чын күңелдән борчылып яши. Әлегә авыл җирлеге башкарма комитеты, район газетасына язды́рып, кул эше осталары арасында квитанцияләр уйнаткан. Отучылар аларны мобилизацияләнүчеләрнең гаиләләре әгъзаларына тапшырырга булган.

Разия САДРЕТДИНОВА

Автор фотосы

АВЫЛ КУПСА...

Беренче көннән үк «Ярдәм янәшә» акциясенә кушылды авыл. Районда беренчеләрдән булып хәрби хезмәткә китүчеләргә, аларның гаиләләренә матди ярдәм күрсәттек. Авыл купса, давыл куба бит ул. Көченнән килгәнчә, һәр кеше бу эшкә битараф калмады.

Йөз мең сумнан артык акча җыйналды. Шуның бер өлешен матди ярдәмгә тотсак, икенче өлешенә оекбашлар бәйләү өчен җеп сатып алырга тоттык. Маябыз да бар әле. Җепләрне үзебезнең авыл кызы Гөлнар Фәттахова алып кайтып бирде. Шушы эшкә кушылырга мөрәҗәгать белән чыкты.

– Айга бер тапкыр Әтнә волонтерлары белән егетләргә гуманитар ярдәм җибәрәчәкбез. Әгәр дә җеп алып кайтсам, оекбашлар бәйләргә теләк белдерүчеләр булмасы? – диде ул.

Бик рәхәтләнеп риза булдык, җепләре дә кыйммәткә төшмәде. Әйтүе генә җиңел: бәйлибез дип. Энәләре дә әллә кая таралып беткән бит аның. Кем күршесенә ялына, кем сатып алырга заказ бирә. Әшулай да авыл кичекмичә шушы эшкә керешә. Ярдәм итәсе килгән, ләкин бәйли алмаганнар ир-атлар оекбашы сатып алып, үз өлешләрен керттеләр. «Ватсап»та, авыл советы төркемендә чыккан хәбәргә бакчачылылар кушылды, Яңа Бәрәскә авылы халкы да теләктәшлек белдерде. Үзләре килеп, җепләрне алып киттеләр.

Бакчачы – кечкенә авыл, анда яшьләр дә юк. Күпбалалы, олы йөрәкле Гөлфия Гарипова беренчеләрдән булып бәйләргә ризалык белдерде. Яңа Бәрәскәдә дә халык бармак белән генә санарлык. Ул авылдан Дания алып китте җепләрне. «Без дүртәү бәйлибез», – диде. «Ватсап»тан укыйм: «Мин тиз бәйлим, мине калдырмагыз»; «Фәләнгә минем өчен дә җепләр биреп җибәрегез»; «Ничә күздән башлыйбыз?»

Тиз бәйләүче – ике улын махсус хәрби операциягә озаткан Галина Степанова. Җепне дә күп итеп алып китте. Уллары яу кырында булган әниләр шунда ук һәркемгә рәхмәтләрен дә белдерәләр: «Безнең балаларыбызга эшләгән игелегегез мең белән үзегезгә кайтсын. Сау-сәламәт булыгыз, эшләрегез уң булсын».

Кич утырып оекбаш бәйләү башланды, сериаллар онытылды.

Тагын үзенең игелекле хезмәтен намус белән башкаручы егетне искә алып үтәсе килә. Авылыбыз егете Айзат Каюмов районыбыз егетләренә берничә тапкыр машинасы белән район халкыннан җыйналган кирәк-яракны илтеп кайтты. Язу гына җиңел, авырлыкларны үзе генә беләдер. Ләкин беркем дә чигенми, кушканны эшли; илебез, районташ ир-атларының исән-имин кайтуына өмет баглый.

Саймә САБИРОВА,
Күлле Киме авылы ветераннар советы рәисе

Тик утырырга исәп юк

Сезнең авылда лаеклы ялга чыккан өлкән апалар көннәрен ничек үткәрә? Башка яшьтәшләре кебек үк, өй тирәсендә кайнашып, оныкларга күз-колак булып, телевизордан сериаллар караптыр инде, дисезме? Дөрес, бездә дә бар алары. Ләкин тормышыбызны тагын да кызыклырак, мәгънәлерәк, файдалырак итәргә тырышабыз.

Сүзем Ташчишмә авыл китапханәчесе Нәзирә Габдрахманова турында. Ул китапханәдә эшли башлауга, без – өлкән әби-апаларны «Сәйлән» сәнгать берләшмәсенә җыйды. Үзенең ачык йөзе, тәмле теле белән барыбызны да үзенә якынайтты. Хәзерге көндә 18 кеше без. Гел өйдә генә утыруга караганда, бер-берең белән күрешеп, хәлләр белешүгә ни җитә! Юкка гына, бер күрешү – үзе бер гомер, димәгәннәр. Барлык бәйрәмнәрне дә Ташчишмә авылы клубында бергәләшеп, бик күңелле итеп үткәрәбез. Иске Өҗем авылының иң матур җирендә уздырыла торган Сабан туе бәйрәмен ел да көтеп алабыз. Ул вакытта төрле хәрәкәтле уеннар, җырбию тавышыннан алан яңгырап тора. Учакта пешкән шашлык, самавырда кайнаган чәй кәефләребезне тагын да күтәрә. Бәйрәмнән ел буена җитәрлек көч-куәт алып кайтып китәбез.

Яңа ел бәйрәме – үзе бер тамаша. Кыш бабай Габделбәр дә гел безнең белән. Ул гармунда да уйный, үзе дә җырлый, безне дә җырлата. Төрле мавыктыргыч уеннар уйныйбыз. Кечкенә балалар кебек, шулкадәр мавыгып китәбез, өлкән кеше булуыбыз гына түгел, аяк-кулларның авыртуы да онытыла хәтта. 8 Март, Әниләр көне, туган көннәрне бәйрәм итү, КВНнар, викториналар безнең тормышыбызга ямь өсти. Экскурсияләргә йөрергә дә бик яратабыз. Казанга барып, Кол Шәриф мәчетен карап сокландык, төрле музейларга кердек. Кырлайдагы Габдулла Тукай музеен беренче тапкыр күрүчеләр дә күп иде арабызда. Әтнәбезгә дә сәяхәт ясадык. Музейда булдык. Әле шушы арада булган очрашуда узган ел эшләгән эшләргә йомгак ясадык, 2023 елга план төзедек. Алда торган максатларыбыз – «Башваткыч», «Поле чудес» уеннары, экскурсияләр, милли йолалар, су буенда балык тоту.

Мин клубка Мокшы авылыннан менәм. Юлым ерак булса да, бик теләп йөрим. Үзем дә мәдәният өлкәсендә эшләп лаеклы ялга чыккан кеше буларак, оештыру эшенең барлык нечкәлекләрен беләм. Нәзирәнең оештырган һәр чарасына бик теләп булышкан Ташчишмә клубы мөдире Илсөя дә – тынгысыз кеше. Алар бер-берсен бер сүздән аңлыйлар. Күмәк эш нәтиҗәлерәк була. Шулай бердәм булып эшләргә язсын аларга. Безне – сәйлән бөртекләрен бер җепкә тезеп тоткан Нәзирәнең эше алга таба да уңышлы булсын. Илләребез тыныч, күгебез аяз булып, бербөтен булып яшик.

Гөлнур ХАҖИЕВА,
Мокшы

КАРТАЙМАДЫК, ОЛЫГАЙДЫК КЫНА...

Күптән түгел, җырда әйтелгәнчә, шушындый көчле рух, күтәренке кәеф белән Әтнә районының Күлле Киме авылында урнашкан Сибгат Хәким музеена юл тоттык. Кемнәр дисезме? Г.Тукай исемендәге Әтнә авыл хуҗалыгы техникумының өлкән буын укытучылары.

Бармас җиреңнән барырсың. Әйдәүчесе дә нинди бит! Һәрберебезгә якын килеп, уртак тел табып, үз итеп, якын итеп дәшә ул безгә. Сүзем районның ветераннар советы рәисе Хәмит Галимҗанов турында. Элегрәк елларда укучылар белән күп йөрелде музейга. Шулай булмый ни, тарихта урын алган, районыбыз горурлыгы булган үзебезнең музей булганда, нигә читкә йөрергә?!

Чыннан да, сокланырлык Сибгат Хәким музее. Район хакимияте башлыгы Габделәхәт Хәкимов тырышлыгы белән зур төзү эшләре башкарылган бирегә. Бигрәк тә шунысы гаҗәпләндерә: башка музейлардан аермалы буларак, шагыйрьнең балачакта үзе тотып ашаган кашыгы, чәй эчкән чынаягына кадәр сакланган.

Музейның беренче залы шагыйрьнең биографиясе һәм иҗат эшчәнлегеннән гыйбарәт, шулай ук аның турында истәлекләр урын алган. Ә инде икенче бүлмәсенә күз салсак, анда шушы төбәктән чыккан олуг шәхесләр белән очрашасың. Барысы хакында бәйнә-бәйнә сөйләүче музей җитәкчесе Гөлсинә Хәкимуллина, Күлле Киме авыл җирлеге ветераннар советы рәисе Саймә Сабирова турында да әйтми булмый. Андагы һәр стенд, сурәт хакында киң мәгълүмат туплаган алар. Һәрбер дата алар хәтерендә яхшы саклана.

Очрашу ахырына якынлашты һәм чәй өстәле янында дәвам итте. Безгә шундый тирән мәгънәле очрашу оештырган Әтнә район хакимияте башлыгына, ветераннар советына, шулай ук безне кайгыртып, әлеге очрашуны оештырып, техника белән тәэмин иткән директорыбыз Резида Гариповага, шулай ук профсоюз җитәкчесе Гөлсия Җиһангәрәевага бик рәхмәтлебез. Хәмит Галимҗанов очрашуның башында ук: «Егетләр-кызлар, бу очрашу соңгысы булмасын, картаерга ашыкмыйк», – дигән иде. Дөрестән дә, картаймадык әле, олыгайдык кына. Матур җирләргә йөреп торырга язсын.

Зөлфидә НАСЫЙРОВА

Автор фотосы

МОРТАЗАНЫҢ СОҢГЫ МОГИКАННАРЫ

Әле дә хәтеремдә: ул елның көзендә журналистлык эше буенча әлеге авыл да кергән Югары Ушма авыл җирлегенә командировкага килгән идем. Җирлек башлыгы Илназ Исмәгыйлов белән аның «биләмә»ләренә кергән Комазан урманчылыгы бистәсеннән кайтканда, Мортазага да кереп чыгыйк әле, дип теләгемне белдердем. Чөнки биредә күптәннән булганым юк иде.

Автор фотосы

Урамда XXI гасыр булуга карамастан, авылга тирән колеялы юл гына илтә. Ярый көн салкынча, җир катырган иде. Башлыкның «Нива»сында ташбака тизлеге белән Мортазага барып җиттек. Юлда барганда, ул вакытта ярты ел гына башлык вазыйфаларын башкарган Илназ кышка авылда үле тынлык урнашуын, бары тик бер генә гаиләнең калуын сөйләде. Аның бу сүзләре миндә зур кызыксыну уятты һәм мин ул гаилә белән якыннан танышырга булдым.

Менә без өе дә, каралты-куралары да шактый «картайган» йортның капка төбендә. Өй эченә узабыз. Кече һәм олы яктан торган ике бүлемле ул. Килеп керүгә, безне аның эчендәге салкынлык һәм өстенә ике-өч кат җылы кием кигән Маһинур әби каршы алды. Кулында таяк. Кече якта мич ягылган. Заманында Мортаза газлаштырудан мәхрүм калган. Шуңа күрә өйне утын ягып җылытырга туры килә. Әби белән сөйләшә башлауга, олы яктагы почмактан тавыш ишетелде. Маһинур апаның кызы Әлфинур апа булып чыкты ул. Салкын булганлыктан, җылы юрганнарга төренеп, караватка яткан. Зур авырлык белән торып, безнең янга килде. Күренеп тора: сәламәтлеге нык какшаган. Инвалидтыр дип уйлаган идем, ялгышкан булып чыктым. Тормыш авырлыклары аны шундый хәлгә – инсультка җиткергән икән. Козгынчыда кияүдә булган ул, ике малай, бер кыз үстергән, ире вафатыннан соң әнисе янына кайткан. Тик менә уллары гына төрле хилафи гамәлләр кылып, аның сәламәтлеген шактый «җимергән».

Сөйләшү нәтиҗәсез калмады

Әлеге ике карчыкның нинди шартларда яшәвен, Әлфинур апаның сәламәтлегенең нинди хәлдә икәнлеген күргәч, аларны тормыш кайнабрак торган берәр авылга күчереп булмасмы соң, дигән сорау туды күңелдә. Фикеремне авыл җирлеге башлыгына җиткердем. Аннары Әлфинур апаның да инвалидлыкка күзгә ярылып ята иде: аның бөтен гәүдәсе калтырый. Ялгышмасам, анда Паркинсон авыруы иде. Ләкин ул рәсми төстә гарипләнке алмаган булып чыкты. Хәер, кем йөрсен ди аның өчен. Балаларыннан да уңмый шул ул.

Шул сөйләшүдән соң җирлек башлыгы әлеге ике әби белән булган проблеманы тиз арада хәл итәргә сүз бирде:

– Кышка Маһинур әби белән Әлфинур апаны Югары Ушма авылына хуҗасы читтә яшәүче бер йортка күчерәчәкбез. Алар социаль хезмәткәрсез дә калмаячаклар. Әлфинур апага килгәндә, аңа инвалидлык ясау артыннан да йөрисе булыр, – дигән иде ул чакта.

Сүзендә тора торган егет булып чыкты ул. Озак та үтми, карчыклар Югары Ушмага хуҗасы читтә яши торган, суыгазы кермәгән булса да, ярыйсы гына йортка күченәләр. Аның хуҗасы Анар Рөстәмов моның өчен алардан бары тик электр энергиясе өчен генә акча түләтә. Маһинур әби белән Әлфинур апа биргә күченгәч тә, Илгизәр Хәсәнов мичне, электр үткәргечләрне тәртипкә китерә. Кыш алдыннан күченгәнлектән, язмам геройларына утын сатып алырга туры килә. Аны яруда, урнаштыруда авыл егетләре нык ярдәм күрсәтәләр. Авыл фельдшеры Алсу Низамова, авыл җирлеге сәркатибе Илсөяр Котдусова Әлфинур апага инвалидлык рәсмиләштерү буенча эшкә алыналар. Аларга социаль хезмәткәр беркетелә. Бу җаваплы эшне Сәвия Шаһабетдинова үз өстенә ала. Аннан соң аны Фирүзә Шәйхетдинова алыштыра. Кызганычка, ул чирләп, эшеннән китә. Өч ай буе әбиләргә социаль хезмәткәр булып килергә теләүче табылмый. Тәрбияләр өчен кеше таба алмагач, аларны Шәдчедәге картлар һәм инвалидлар йортына да җибәрергә уйлыйлар. Ләкин алар икесе дә башта каршы төшәләр, соңыннан күнәләр. Аларны карарга Флюра Галимова риза булмаса, бүген без Маһинур әби белән аның кызы Әлфинур апаның шул учреждениедәге тормышлары турында язган булыр идек. Флюра сигез ай инде Маһинур әби белән Әлфинур апаны кечкенә сабыйларны караган дай тәрбияли.

Аңа комиссия узу нигә кирәк?

Бүген Әлфинур апа үз аягында йөри алмый. Инвалидлыгы белән кызыксынгач, бары ике ел гына инвалидлык буенча пенсия алуын белдем. Соңгы ике елда ул мөмкинлекләре чикләнгәннәр категориясендә саналмый. Моның сәбәбен сорагач, Флюра Галимова:

– Әлфинур апа үзе дә бик теләми. Мәшәкатьле эшкә саный, – дип җавап бирде.

Мәгълүм булганча, кайбер категория инвалидларга мөмкинлекләре чикләнгән булуны дәлилләр өчен ел саен комиссия узарга кирәк. Ләкин, минемчә, Әлфинур апаның бүгенге хәлəте аңа гомерлек инвалидлык бирерлек. Чөнки ул мөстәкыйль тора, йөри, гәүдәсен тота алмый. Аның бөтен гәүдәсе белән калтыравын күрү күңелдә авыр тойгылар уятмыйча калмый. Әлфинур апаны социаль хезмәткәр кулларында күтәреп йөртә. Түбән Ушмадагы табиблык амбулаториясе белгечләре, Югары Ушмага килеп, аның хәлен күрсәләр, гомерлек инвалидлыкка лаек булуын расларлар иде. Район үзәк хастаханәсе табиблары да бу проблеманы үз контрольләренә алырлар, дип ышанасы килә. Авыл җирлеге башлыгы Илназ Исмәгыйлов мәсьәләне хәл итәргә алыначагын белдерде. Табиблар аңа бу изге эштә ярдәм итмичә калмаслар, шәт.

Дөрес, инвалидлык Әлфинур апаның пенсиясендә әллә ни чагылыш тапмаячак. Ә менә әлегә төркемдә булмаган язмам героена күпме дарулар кирәклеген күзаллавы кыен түгел. Пенсиясенең шактый өлеше шуңа китә. Инвалидлык рәсмиләштерелсә, дару-препаратларның кайберләре бушлай бирелер иде.

Уллары турында авыр сүз әйтми

Әлфинур Кадыйрова 1956 елда Мортазада туган. Югары Козгынчы егете Илсур белән гаилә коралар. Кызганычка, ире 55 яшендә бакыйлыкка күчә. Хатын ике улы, кызы белән әнисе янына Мортазага кайта. Әлфинур апа гаиләсе белән бәхетле яшәдем дип әйтә алмый.

Иреннән шактый газаплар күрергә туры килә аңа. Бу аның сәламәтлегендә чагылмый калмый.

Кызлары юл-транспорт фаҗигасендә һәлак була. Кызганычка, уллары да мәшәкать артыннан мәшәкать чыгарып кына тора. Шулай итеп, икесе дә төрмәгә эләгә. Бүген алар авылда яшиләр. Ләкин туры юлга басарга җыенмыйлар. Авылда төрле эшләрдә эшләп тапкан акчаларын хәмергә тоталар. Әбиләре белән әниләренең пенсияләрен дә алудан чирканмыйлар малайлар. Авылдашлары сүзләренә караганда, аек чакта тырыш, булган егетләр үзләре, ә менә салып алгач, бөтенләй үзгәрәләр дә куялар. Дөрес, мондый хәләтләре бик озакка сузылмый икән. Миңа малайлар белән сөйләшергә насыйп булмады: икесе дә эштә, кич кенә кайталар, диделәр. Бүген олы улы йортка кереп яши, Комазан урманчылыгына эшкә урнашкан. Кечесе, икенче төркем инвалид булуга карамастан, вакытывакыты белән эшкә йөри.

Шунысы игътибарга лаек: Әлфинур апа улларыннан бер тапкыр да зарланмады. Кайсы ана баласы турында начар сүз әйтер икән?

– Гомер шулар дип үтте инде. Үземчә тәрбия бирергә тырыштым. Мин үлгәч, нишләрләр балакайларым – шушы уй баштан чыкмый. Нинди булсалар да, газиз балаларым бит алар. Менә ни өчен яши алар бу дөньяда? – дип, әллә язмышка, әллә безгә соравын юллый ул.

«Ярый әле син бар, әни!» – дигән сүзләрне ишетәсе киләдер аның улларыннан.

Аның хәләтен аңларга, эчке дөньясына кереп, анда ниләр барлыгын белергә күпме генә тырышсам да, Әлфинур апа үзенең балаларына булган җылы карашын, мәхәббәтен бөтен барлыгы белән дәлилләргә тырышты. Уллары белән проблемасы барлыгын яхшы белсә дә, ул миңа ике арада каршылыклар килеп чыгуда үзенең гаепле булуын исбатламакчы булды.

Картайгач та анага бала кадерле

Маһинур әбинең Әлфинур апага булган карашын, ярату хисләрен, баласы өчен кайгыруын күргәч, минем тамагыма төер утырды. Аягында ышанычлы йөри алмаган 95 яшьлек ана үзенең ятагы буендагы эскәмиядән утырган килеш акрынлап кына күченеп килде, аннары урындыкка утырып, аны күчереп, кызы яткан карават янына килеп җитте дә аның уң кулын җыерчыклар баскан кулларына алды. Бик озак баласының күзләренә карап торды, сул кулы белән битен сыпырды. Тирән буразналар булып битенә эз салган җыерчыклардан ике бөртек күз яше тәгәрәде. Әлфинуры аның бу халәтен күреп, әнисен тынычландырып, нидер пышылдады. Маһинур әби миңа таба борылып:

– Минем балам, кадерлем бит ул, – ди.

Аннары кызына яшьле күзләрен төбәп: «Мин үлгәч, сине кем тәрбияләр икән, бала?» – дип көрсенеп куйды ул.

> Ана кеше бүген дә баласы өчен ак таңнарның атуын, җирнең тынычлыгын телидер. Тормышның шаукымлы җиле кызына кагылган булса да, алдагы тормышында да аның юлын яктыртучы булып калачагын аңлый ана. Кулына кызының кулларын алып, алар аша баласының йөрәгенә якты нурлар салуын дәвам итә ул.

Моннан биш ел чамасы ел элек Мортазада булганда, Маһинур әби сәламәтлегеннән зарланмаган иде. Хәзер бетәшкән. Инде югарыда телгә алганымча, аякларына басып йөри алмый.

– Бүген дә әле булниснең кайда икәнен белмим. Колагым ишетми диярлек, хәлем юк. Аллага шөкер, Мортазадагы

Сан

Татарстанда «Демография» илкүләм проектын гамәлгә ашыру ярдәмендә, авыл җирлегендә яшәүче өлкән яшьтәге кешеләрне медицина оешмаларына диспансеризация үтәргә алып бару эше оештырылган. Ел башыннан **65** яшьтән өлкәнрәк **17,3** мең кеше, махсус транспорт белән хастаханәләргә барып, табибларга күренеп кайткан.

Фикер

Илсөяр КОТДУСОВА,
авыл җирлеге сәркатибе:

– Югары Ушмага күченгәч тә Маһинур апаның үз өендә яшисе килде. Ул көн саен диярлек вакытлыча яши торган өйләре каршындагы йорттан күз алмаган: бу йортта яшәр идем, дип әйтә торган булган. Аналы-кызлы, пенсия акчаларын янга калдырып, 150 мең сум акча туплаганнар. Бүген алар яши торган йорт Илсөяр Мингалиеваныкы иде. Аның вафатыннан соң йорт буш торды.

Аны Маһинур апа белән Әлфинур апа сатып алырга җыенулары турында әйткәч, Илсөяр апаның Мамадышта яшәүче сеңлесе Гөлгенә белән элемтәгә кердек. Ул тиешле сумманы кичектереп түләүгә риза булды. Бу вакытта Әлфинур апаның улы Ленар ирекккә чыгып кайткан иде. Аңардан ай саен 10 мең сум акча түләргә диган язмача ышаныч кәгазенә кул куйдырдык. Аллага шөкер, ул түләүдә өзеклек тудырмады. Шулай итеп, бер ел эчендә гаилә барлык түләүләрне дә каплап бетерә. Өченче ел инде гаилә газ кергән, зәңгәр ягулык белән җылытыла торган йортта яши. Дүшәмбе көнне 8 мең сумга, тотылган булса да, әле яхшы торыштагы газ плитәсе алып кайтып урнаштырдык. Алга таба суыткыч та сатып алырга уйлыйбыз.

Флюра ГАЛИМОВА,
социаль хезмәткәр:

– Авыру кеше карауның нинди авыр хезмәт икәнен үз башыннан кичергән кеше генә аңлый. Сабырлык та, ихтыяр көче дә таләп итә ул. Зарлануым түгел, сигез ай эчендә күнектем инде. Сөйли башласаң, мәшәкатьләр шактыйга җыела. Аларга ашауны да кайчагында икесенә ике төрлене пешерәм. Холыклары да төрлечә аларның. Язмышка шулай язылган булгандыр, авырсынмыйм – юам, чистартам, тәрбиялим. Урын өстендә ятарга мәҗбүр кешеләр язмыш тарафыннан нык рәнҗетеләннәр бит алар. Кем аягында йөри, алар зәңгәр күкне күрү, саф һава сулау бәхетенә ияләр. Ә урындагылар мондый бәхеттән мәхрүмнәр. Аллага шөкер, карлар эреп беткәч, алар да саф һавага чыгачаклар. Кызганыч, Әлфинур апа балаларының җылы карашларын тоймыйча яши. Үзе мөстәкыйль рәвештә хәрәкәтләнми, хастаханәләргә алып барып дәвалап булмый аны. Өйдә генә инде. Инвалидлар декадасы ел саен килеп җитә дә үтеп китә. Аллага шөкер, күрше-тирәдә яшәүче апалар хәлләрен белешеп торалар.

ялгызлыктан котылдык. Шулай булса да, ул авылны сагынам, – ди ул.

Аның үткән тормышы яшьтәшләренекеннән әллә ни аерылып тормый. Алты балалы гаиләдә үсә. Бүгенге көндә туганнар арасында берүзе калган. Заманында Мамадыш кирпеч заводында эшләгән, авылдагы сарык фермасында хезмәт куйган, Иске Заводка җәяү йөреп, бозаулар караган. Яшьлегендә күргән авырлыклары турында сөйләгәндә ул берничә тапкыр күз яшьләрен тыя алмыйча елап та алды.

– Дүрт медалем генә бар бит минем. Нинди тормышка калдым, күреп торасыз. Кызымның мондый хәлдә каласын башыма да китермәгән идем. Ходай тарафыннан җибәрелгән сынаудыр инде бу, – дип сөйли ул.

«Иң курыкканым – ялгызлык!» Олы яшьтәге кешеләрдән бик еш ишетергә туры килә бу сүзләрне. Картаймыш көнендә кара-каршы утырып рәхәтләнеп чәй эчәргә иптәшең, сөйләшергә-киңәшергә якыннарың булмаса, монын никадәр авыр икәнлеген үзе шундый хәлдә калган кеше генә аңлыйдыр, мөгаен.

Николай МИХАЙЛОВ.
Мамадыш районы

ОЗАК ЯШИСЕҢ КИЛСӘ...

Ни өчен өлкәннәргә даими рәвештә нинди дә булса яңалыкка өйрәнергә кирәк? Ә ни өчен аларга көндез 45 минуттан озаграк йокларга ярамый? Спортның нинди төре белән шөгыльләнү яхшырак һәм, гомумән, кирәкме ул? Татарстан Сәламәтлек саклау министрлыгының баш гериатры, Казан Сәламәтлек саклау идарәсе башлыгы, 2020 елга кадәр, 15 ел буе диярлек Казанның сугыш ветераннары госпитале баш табибы урынбасары вазыйфасында хезмәт куйган Рамил Мөхәммәтдинов озак яшәү серләре турында сөйләде.

Иң мөһиме – генетика

Рамил Мөхәммәтдинов әйтүенчә, сәламәтлек нигезләре безгә әти-әниләребездән бирелә һәм балачактан ук салына инде. «Генетика сәламәт һәм озын-озак яшәүне билгеләүче төп факторларның берсе булып тора», – ди табиб-гериатр. Әмма бу, мин нәкъ менә әни (әти) кебек озын гомерле (яки кыскагомерле) булачакмын, дигән сүз түгел әле. Ягъни кеше үз сәламәтлегенә игътибарлы булса, нәселдәнлекнең тискәре факторларыннан качарга мөмкин, дигән сүз. Кеше үз гомерендә бик күп төрле хәлләр белән очраша, зарарлы гадәтләргә ияләшә. Ә болар сәламәтлектә тегеләй яки болай чагылыш тапмыйча калмый. Шуңа күрә гомер буе организмның халәтен җентекләп күзәтеп торырга кирәк. Биредә иң мөһиме – ел саен диспансеризация узу. Участок табибына даими күренеп торырга иренмәгез, барысы да әйбәт булачак.

Әлбәттә, сәламәт тормыш рәвешен алып бару кеше өчен бик мөһим. Табиб әйтүенчә, 40 яшькә кадәр дөрес яшәү рәвешенә ияләшкән очракта, гомерне 5 елга озайтырга мөмкин. Ләкин күпләр олы яшькә җиткәч, организмында җитди проблемалар пәйда булгач кына сәламәтлеге турында уйлана, дөрес тормыш рәвеше тарафдарына әйләнә. «Хроник чирләрне, зарарлы гадәтләрнең аянычлы нәтиҗәләрен күпләп «җыйгач» кына сәламәт тормыш рәвешенә күчү турында уйлана башлаучыларыбыз байтак», – ди Рамил Мөхәммәтдинов. Әлбәттә, күңелдә мондый теләк пәйда булуга ук дөрес яши башлау бик авыр. Гадәти тормыш рәвешен алыштыру, сәламәт тормыш рәвешен кабул итү өчен зур тырышлык кирәк. Шуңа күрә, табиб киңәш иткәнчә, яшьтән үк үзеңдә дөрес гадәтләр булдыру шарт.

Гериатр билгеләп үткәнчә, һич югында 40 яшькә таба сәламәт тормыш рәвешенә күчкән очракта, гомер озынлыгы уртача 4,5 елга арта. Шушы яшьтә организмда артык авырлык, җыерчыклар, йөз-кыяфәт үзгәрү сәбәбенә әйләнердәй үзгәрешләр барлыкка килә башлый. Спорт белән шөгыльләнү, дөрес туклану исә бу процессларны акрынайтуга ярдәм итә. «Гади генә итеп әйтсәк, озак яшисе килсә, 50 яшьтә дә, 60, хәтта 70тә дә җиңелчә генә физик күнегүләрдән, шулай ук саф һавада йөрүдән баш тартмаска кирәк. Әлбәттә инде, дуслар белән аралашуны да онытмаска иде», – ди табиб.

Ничек тукланырга?

Гериатр басым ясап әйткәнчә, 60 яшьтән соң дөрес туклану аеруча мөһим. Кайбер хроник авыруларны булдырмаска ярдәм итә ул. Билгеле бер диеталар төрле чирләр һәм операцияләрдән соң тизрәк аякка басарга, ә иң мөһиме – эчәклекләргә дөрес эшләргә булыша. «Дөрес туклану эч кибүне булдырмый. Статистика күрсәткәнчә, яше 40тан узган кешеләрнең 20–30 проценты шуннан интегә», – дип аңлатып үткән табиб. Өлкәннәр менюсында, һичшиксез, клетчатка микъдары күп булган азык-төлек урын алырга тиеш. Клетчатка эчәклек эшчәнлеген яхшырта, шикәр чире куркынычын киметә, гәүдә авырлыгын контрольдә тотарга ярдәм итә. Витаминнар, антиоксидантлар һәм минераллар күп булган яшелчә, җиләк-җимешне күбрәк кулланырга кирәк.

«Аксымлы майсыз ризык калорияләрне азрак җыю, холестеринны кимрәк куллану мөмкинлеге бирә. Сүз уңаеннан, өлкән яшьтәгеләр үсемлек маен башка майга караганда күбрәк кулланырга тиеш. Суны күбрәк эчү турында да онытмаска кирәк. Моңысы да гаять мөһим. Эш шунда: яшь барган саен, азрак эчәсе килә, ә организмда сыеклыкка ихтыяҗ элеккечә үк кала», – ди Рамил Мөхәммәтдинов. Шул ук вакытта, аның әйтүенчә, бер генә диета да озак яшәүгә 100 процент гарантия бирә алмый. Ләкин аңа ирешү мөмкинлеген арттыра.

Нинди спорт төрен сайларга?

Табиб басым ясап әйткәнчә, мин инде өлкән яшьтә, дип, спорткa кул селтәмәскә кирәк. Әмма шул ук вакытта сәламәтлекне, физик әзерлекне дә исәпкә алу шарт. «Скандинавча йөрү иң әлек йөрәк һәм кан тамырлары авыруларын, шикәр чирен дәвалау-профилактикалау ысулы буларак киң таралды. Аның белән таләсә кем елның теләсә кайсы фасылында шөгыльләнә ала. Ярты сәгать кенә йөрү дә матдәләр алмашын яхшырта, кәефне яхшырта, мускулларны тонуста тотарга ярдәм итә», – дип билгеләп үтте гериатр. Өлкәннәр өчен тагын бик яхшы бер спорт төре – йөзү. Ул кешене сихәтләндереп җибәрә, күңелен күтәрә, мускулларның барлык төрен эшкә җигеп, сулышны яхшырта.

Илдар Мөхәммәтҗанов

Татарстанда 39 районның сырхауханә һәм хастаханәләрендә 62 гериатрия бүлмәсе эшли. Өлкәннәргә медицина ярдәме күрсәтү өчен 13 хастаханәдә 175 ятак-урын булдырылган. Быел Казанда, Әлмәт, шулай ук Зәй, Минзәлә, Теләче һәм Чистай районнарында 12 гериатрия бүлмәсе ачылачак.

Иң мөһиме – спорт белән организмга киеренкелек тудырмыйча, канәгатьлек хисе алып кына шөгыльләнү.

Баш мие картаюга ничек юл куймаска?

Табиб аңлатып үткәнчә, баш миен даими эшкә җигү акыл зәгыйфьлеге куркынычын күпкә киметә. Баш миенең төрле өлешләрен эшкә «тартып» керту, яңа нейрон чылбырларын булдыру өчен даими рәвештә нинди дә булса яңалыкка өйрәнү кирәк. «Китап укыганда, персонажларның холкы-фигыле турында уйланыгыз. Игътибар таләп итәрдәй катлаулы аш-су әзерләргә өйрәнегез. Яңа белемнәр эстәгез», – ди гериатр.

Бармаклар ярдәмендә нәфис эшләр белән шөгыльләнүгә дә зур игътибар бирергә кирәк. Мәсәлән, бәйләү, тегү, рәсем төшерү, кәгазьдән, агач, кызыл балчыктан әйберләр ясау белән шөгыльләнү әйбәт. Игътибарны яхшырту, баш мие ярымшарларын яхшырак эшләтү өчен бик файдалы бу. Хәрәкәт вакытында организм Альцгеймер авыруын китереп чыгаручы амилоид аксымыннан (баш миендә туплана) котыла. «Моңа бернинди дә дару булышмый, бары тик хәрәкәт кенә булыша. Статистика мәгълүматларыннан күренгәнчә, хәрәкәтчән, актив кешеләрнең баш мие функциясенең киму куркынычы аз хәрәкәтләнүче кешеләрнекенә караганда 35 процентка азрак», – дип аңлатып үтте табиб.

Даими йокы туймаганда да баш мие мөмкинлекләре кими. «Йокы вакытында баш мие «үз-үзен чистарта». Шуңа күрә йокы – бик мөһим әйбер», – ди Рамил Мөхәммәтдинов. Йокы тулы кыйммәтле һәм сыйфатлы булырга тиеш. Гериатр билгеләп үткәнчә, өлкәннәр гадәттә начар йоклаучан. Картаю нәтиҗәсендә организмның эчке «сәгате» эшендә үзгәрешләр барлыкка килә. Шул сәбәпле йокы бозыла. «Яшь барган саен, организмның вакыт ритмы алга «чаба». Шуңа күрә өлкәннәр арасында көндезге сәгатьләрдә ару-талчыгу сәбәпле, төштән соң йокыга ихтыяҗ арту күзәтелә», – дигән белгеч.

Картайган саен кешенең организмында йокыны яхшыртуга ярдәм итәрдәй мелатонин гормоны кими. Табиб әйтүенчә, өлкәннәргә йокы яшьләргә караганда азрак таләп ителә, дигән фикер – уйдырма. Өлкән яшьтә дә тәүлегенә 7–8 сәгать йокларга кирәк. Кыска вакытлы көндезге йокы сәламәтлеккә әйбәт йогынты ясый анысы. Ләкин ул сыйфатлы төнге йокыны алыштыра алмый. «Төнге йокы йөрәк һәм кан тамырлары авыруларын килеп чыгу куркынычын киметә, хәтерне, игътибарны яхшырта. Тынычландыра, көч-куәт өсти, акыл сәләтен яхшырта», – дип аңлатып үтте Рамил Мөхәммәтдинов. Ләкин файдасы булсын өчен көндезге йокы 45 минуттан артмаска тиеш. Табиб әйтүенчә, төннәрен начар йоклаучы өлкәннәр арасында көндез «черем итеп» алуны хуп күрүчеләр байтак. Ләкин бу йокы графигын боза гына: төнлә тагын да начаррак йоклауга китерә.

ӘБИЛӘРНЕҢ КҮЗ НУРЫ

Пенсиягә чыгып, эштән туктагач, ничектер үзенә эш, шөгыль таба алмаучылар бар. Чирмешәндә яшәүче бер төркем апаларны шундыйларга үрнәк итеп куярга була. Үзләре белгәнне башкаларга да өйрәтергә әзер алар. Күршеләр, туганнар, кодагыйлар, берсен-берсе уздыра-уздыра әллә нинди кул эшләренә алыналар, бергә очрашып, тәҗрибә уртаклашалар, бер-берсенең эшенә бәя бирәләр.

Автор фотосы

Бу апалар лаеклы елларын матур уткәрә.

Әлфия апа Дәүләтшина инде 10 еллап чукмарлап (вышивка крестиком) картиналар чигә. Аның өендә саклануычылары гына да берничә дистә, ә бүләк иткәннәренең исәбен дә белми ул. Биредә үзеңне картиналар галереясында кебек хис итәсең. Монда нинди генә табигать күренешләре тасвирланмаган, хәтта Кол Шәриф мәчете үрнәге дә төсле җепләр белән чигеп куелган. Бик вак һәм четерекле, зур сабырлык сорый торган эш. Төсләрне ничек кенә сайлап бетергән… Чын рәссам!

– Чигү өчен махсус материал (канва) кирәк. Элегрәк аны кызым Казаннан алып кайтты, чигү схемаларын табу да авыррак иде, – ди Әлфия апа. – Бүген инде канваны Чирмешәннән дә алырга була. Бу шөгыльгә оныкларымны, Гөлнәзирә Биктаһированы һәм күрше кызы Гөлия Билаловнаны да өйрәттем. Укучыларым бик остарды инде, укытучыларын да уздырып җибәрделәр.

Әлфия апа соңгы елларда сәйлән белән шәмаилләр дә чигә башлаган.

– Монысына күршем Фәһимә Саттаровадан өйрәндем. Биш шәмаилне матур рамнарга урнаштырып, балаларга, туганнарга бүләк иттем, берсе үзебезнең өйне бизәп тора, – ди ул.

Фәһимә Саттарова 3500 сәйләннән чигелгән шәмаилне ике айда эшләгән. Һәрберсен җеп аша уздырып, махсус схемада буталмыйча эшләү күпме сабырлык, күз нуры сорый.

– Чаллыдагы киленебезнең чиккән шәмаилләрен күргәч, мин дә эшләп карарга булдым, – ди Фәһимә апа. – Бу шөгыль үзенә тартып тора, аны тизрәк төгәллисе килә. Чигүдән арып китсәм, кулыма энә белән җеп алам да башмаклар бәйлим. Без яшь вакытта күрше бабай, арысагыз, эшегезне алмаштырыгыз, дип әйтә иде. Дөрестән дә, икенче төрле эшкә тотынгач, ял иткән кебек буласың.

Шәмаил чигү өчен махсус материалны һәм сәйләннәрне Төркиядән кайтарталар. Фәһимә ханым – шәмаил чигү остасы да. Җиде эшен бүләк тә иткән.

Гөлнәзирә апа да гел яңалыкка омтыла, кайда нәрсә күрсә, шуны ясап карарга тели. Ул атлас тасмалардан чәчәкләр ясап, картина итеп куя, сәйләннән агачлар үреп, гөл савытларына утыртa. Оста бер тапкыр кулланыла торган кашык һәм чәнечкеләрдән дә букет ясап куйган. Төсле җепләр белән, төрле бизәкләр төшереп, башмаклар бәйләргә дә, китапханәдән китаплар алып кайтып укырга, хәтта интернетка кереп чыгарга, телефоннан «Китап FM» радиосын тыңларга да вакыт таба.

– Без бит – яшь чактан ук чигү чигеп үскән кызлар: кулъяулыклар да, бирнәгә кирәк булганнарны да, сөлгеләр дә чиктек, – ди Гөлнәзирә апа. – Ә хәзер яңалыкка омтылабыз, заманча кул эшләре белән шөгыльләнәбез. Бөтен җанымны биреп картиналар чигәм, бу эш җаныма тынычлык бирә.

Флюра апа күбрәк бәйләргә ярата, интернеттан үрнәкләрен табып, төрледән-төрле башмаклар бәйли. Кем генә килсә дә, аның бүләге әзер.

Бу апалар, дин дәресләренә йөреп, гарәпчә укырга да өйрәнгәннәр. Күбесе Коръән укый, билгеле, намазга да вакыт табалар.

Кадрия ГАМИРОВА.
Чирмешән

Автор фотосы

ӨТЕРНӘС ЕГЕТЕ

Данил Мифтаховның әтисе Әнәс абыйны яхшы беләидем. Мәктәптән читтәрәк урнашкан бинада укучыларны хезмәткә дә өйрәтте. Шул остаханәдә агачны ышкып-шомартып табуреткалар, кош оялары ясый идек. Идәндәге йомычкаларны себереп алмыйча дәрес тәмамланмый. Таләпчән укытучы иде...

Данилнең дә агач эшенә хирыслыгы, мөгаен, әтисеннән киләдер. Аның белән быел беренче очрашу Өтернәс мәчетендә булды. Белгечлеге буенча мал табибы ул. Әтнә техникумын, Казан ветеринария академиясен тәмамлаган. Алган һөнәре буенча 40 елга якын хезмәт иткән. Соңгы елларда корпуслы мебель ясау белән дә мавыгып китте.

– Бер тотынсам, хыялланып, җырлый-җырлый эшлим. Материалларны Казаннан алып кайтам. Сату өчен түгел, үзебезгә, туганнар, балаларга дип кенә инде. Тик торасы килмәгәнгә тотынган идем. Башта мәктәптә укыган кызыма антресольле ике шкаф ясаган идем. Казанда укый башлагач, фатирына үзем җыйган карават алып барып бирдем. Авылда мәчет ачылу да хоббиема зур этәргеч булды, – дип сөйли Данил.

Мәчеткә шәмаилләр беркетү өчен ике шкафкупе, аппаратура өстәле, түбәтәйләр, яулыклар куяр өчен почмак өстәл, алгы бүлмәгә гардероб ясап биргән оста.

– Данилгә рәхмәттән башка сүз юк. Аллаһ кабул итсен, дип кылынган гамәл ихластан була, – ди мәчет имамы Илнур хәзрәт Газизов.

Фәнил МӘҮЛЕТОВ.
Саба районы

КЫЗЛАРГА ҺӨНӘР ҖИТМИ

Тукай районының Иске Дөреш мәдәният йортында хуҗабикәләр өчен «Тәмле тамак», «Оста куллар» түгәрәкләре эшли. Бу түгәрәкләргә йөрүчеләргә карап, мин сокланам да, сөенәм дә. Татар хатын-кызлары уңган да, булган да инде.

Бүгенге язмамның геройлары исә – чигү, бәйләү осталары. Алар – Иске Дөреш авылында гомер кичерүче Фәридә апа Сәгыйдуллина һәм кызы Гөлнара. Дөрес, Гөлнара бүген Чаллы каласында яши. Алар ыргак белән палас, урындык япмалары, келәмнәр бәйлиләр, сәйләннән картиналар чигәләр, вазага утыртып, сабыннан чәчәкләр ясыйлар. Сабырлык, түземлек, тырышлык таләп итә торган әлеге эшләрне шул кадәр яратып башкаралар алар. Чәчәк ясау өчен нәрсәләр эшләргә кирәк икәнен сөйли башлаган иде Гөлнара, минем тыңлап торырга да сабырлыгым җитмәде, аның мәшәкате икән, җәмәгать!

Аларга карап соклану гына бик җиңел, рәхәт. Ә ул букетлар белән бер өстәл тулган. Үзләре күз явын алырлык матур да, бер-берсен кабатламаган төрледән-төрле дә. Аларга бәя бирү өчен, якыннан күрергә кирәк. Чәчәкләрне, әйткәнемчә, Гөлнара ясый. «Минем бу эшкә сабырлыгым җитми», – ди әнисе Фәридә апа.

Ә Фәридә апа сәйләннән картиналар чигә. Табигать күренешләре дә, вазадагы чәчәкләр дә, кошлар да, мәчет рәсемнәре дә бар аның иҗатында.

Күз тимәсен Фәридә апага. Ул – авылыбызның ветераннар советы рәисе дә, депутат та, почтада да тынгысыз хезмәт куя. Район күләмендә уза торган бер ярыштан да калмый ул. Аның иң яраткан уен төре – өстәл теннисы.

Клубыбызда үтә торган чараларда да Фәридә апа бик актив. Җитез, җиңел гәүдәсе белән бөтерелеп биеп тә китә, кыстаганны көтеп тормыйча, җырлап та җибәрә ул.

Ләйсән МИННЕӘХМӘТОВА.
Тукай районы

Автор фотосы

90 ЯШЬЛЕК МИҢНЕГӨЛ СӘЛАХОВА:

«СЫНАУЛАРНЫ ДА КАБУЛ ИТӘРГӘ КИРӘК»

Апас

Иске Әнәле авылында яшәүче Миңнегөл апа Сәлахованы районда белмәгән кеше сирәктер. Еллар битләренә буразналар сызса да, ул әле дә шат күңеле, йөрәге белән – унсигездә! 90 яшьлек олы гомер бәйрәме белән тәбрикләргә килгәч тә чын күңелдән сөенеп каршы алды ул.

– 40 ел стажлы 6 бала анасы мин. Бар кеше белән дә дус яшәдем. Эшләгәндә дә тырышып эшләдем, догаларымны да ихластан кылам. Эшләп яшәргә кирәк. Намус белән эшләгән кешене бик яраталар, – ди ул.

Миңнегөл апа почта элемтәсе тармагында, мәдәният өлкәсендә хезмәт иткән. Клуб мөдире, киномеханик вазыйфаларын күңел биреп башкарган. Авыл саен концертлар, театрлар куеп йөргән көннәрен хәзер дә сагынып искә ала. Дискотекага йөрүләрен якты бер хатирә итеп сөйли.

– Әтием үз теләге белән яу кырына китте. Яшьлегем сугыш чорына туры килде. Авырлыкларны да күрдек. Югалтулар да булды. Бала хәсрәтләре дә баштан узды. Әмма шулай да үземне кулда тотарга өйрәндем. Сынауларны да кабул итәргә кирәк, – ди ул.

Миңнегөл апа үз аякларында йөри, догаларын укып, һәркемгә яхшы ниятлә яши. Хәтере дә әйбәт, балаларының телефон номерларын, якыннарының туган көннәрен яттан белә. Хәрәкәттә булырга тырыша, йорт эшләрен дә кешегә ышанып язмый. Ашарга да пешереп куя, кош-кортлары, сарыклары янына да чыгып керә. Авылдашлары, тирә-күршеләре дә хөрмәт итә аны. Кереп хәлләрен беләләр, күчтәнәчләрен китерәләр. Туган көне белән дә тәбрик итүчеләр күп иде.

– Миңнегөл апа белән аралашу да рәхәт. Хәлләрен белеп, хатирәләр яңартып кайтабыз. Әле тагын озак яшәсен, – диләр Гөлсинә апа Гыймадиева белән Люзия апа Нуруллина.

Озын гомерле булуның серен витаминлы ризыклар ашап, дөрес туклануда, гел хәрәкәттә булудан күрә ул.

– Без бит – кычыткан, кузгалак, чөгендер яфрагы белән тамак туйдырган буын. Ялкауланырга яратмадым. Әти-әнинең тырышлыгы миңа да күчкән. Кеше каефен үзе күтәрә, – ди Миңнегөл апа.

Кызы Альмира апа да әнисе турында

Автор фотосы

матур сүзләр җиткерде. Ул бүген әнисенең дәвамчысы булып мәдәният өлкәсендә эшләвен дәвам итә.

– Әнкәй бик кечкенә чактан ук эшкә, мөстәкыйльлеккә өйрәтте. Әти-әни кайтканны көтеп тормыйча, бөтен эшне бергәләп эшли идек. Без әнкәйнең догасы белән яшибез. Алар безне саклый да, яклый да, – ди ул.

Ләйлә ШИҺАБИЕВА

Шигърият

Мөхтәрәмә ХӘЕРТДИНОВА

АНА КҮҢЕЛЕ

Ничә тапкыр инде
Якты язлар килде.
Ничә тапкыр тамды тамчылар.
Юлларыңа карап,
Көннәремне санап,
Хәбәр көтәм һәрбер юлчыдан.

Тагын язлар җитә,
Ә мин аны көтәм.
Менә кайтыр диеп юанам.
Тәрәзәгә карап, чәчләремне тарап,
Чәч толымнарыннан юл сабам.

* * *

Яшьлегем чәчәк атканда,
Мин сине сөйгән идем.
Яшьлегемдә өзелеп сөйгәч,
Аерылмам дигән идем.

Аклы ситса күлмәгемне
Элгечләргә элмәдем.
Яшьләй сөйдем, өзелеп сөйдем,
Аерыласын белмәдем.

Ай тулганда айга карап,
Сулар алдым агымнан.
Серле күзең мәҗбүр итте,
Сөйдем бала чагымнан.

Сине озатып кайткач, бер ялгызым
Су буйларын буйладым.
Су буйларын буйлаганда,
Өзгәләнеп елادым.

Чишмә яннарына барып
Эчтем салкын суларын.
Салкын сулар да басалмады
Йөрәгем ярсуларын.

* * *

Бергә йөргән сукмаклардан
Эзләреңне эзләдем.
Тузан каплаган шул инде,
Табалмадым эзләрең.

Бакчамдагы сирень чәчәкләре
Еллар буе сине көттеләр.
Син кайтмадың – күзгә җилләр
Яфракларын җиргә сиптеләр.

Өстемдәге алсу атлас күлмәк
Җилфердәде җилләрдә.
Кайтмадың шул, кайтмадың,
Ятып калдың ерак илләрдә.

Ямьле язлар җиткәч, ераклардан
Аккош кайтты киткән күленә.
Аккош китте кайткан күленнән,
Син китмәдең минем күңелдән.

* * *

Белми калдым, сизми калдым,
Киттең, хушлашмадың да.
Эзең генә калды миңа
Йөргән сукмакларыңда.

Кая киттең, кемнәр алды,
Давыллармы, суларны?
Бакчаларда син утырткан балан –
Истәлегең шуларны?

Истәлеккә бакчаларда
Баланнарың үсәләр.
Кемнәр мине юатырлар,
Җилләр аны койсалар?

Кайсы коштыр исемеңне
Сиңа кычкыра кебек.
Бакчамдагы һәрбер агач
Сине юксына кебек.

Егетләрне көтәбез

Өлкәннәребез хәрбиләргә ярдәм күрсәтүдә бик актив катнаша. Казанда яшәүче Равилә Лаишевская, Наилә Садриева солдатларга җылы оекбашлар бәйләп, хатлар язып җибәргән.

– Үзебезнең якташ хәрбиләрнең сәламәтлеге нык, рухлары күтәренке булсын. Без – Совет чоры балалары, ватанпәрвәрлек – каныбызда. Илебез тыныч, күгебез аяз булсын, – диләр Равилә һәм Наилә ханымнар.

Туган як җылысын шушы оекбашлар аша җиткерәсе килде, ди алар. Равилә ханымның туганы Муса Җәлил белән бергә эшләгән булган икән. Ул аны да искә төшерде.

– Бөек Ватан сугышына кадәр туганым Вил Садри Мәскәүдә Муса Җәлил белән бер журналда эшләгәннәр. Туганының да исеме Муса була, Вил – аның псевдонимы гына. Ул сүзнең куәтле көчкә ия булуын гел әйтә иде, – ди ул. – Без язган хатлар якташларыбызга көч өстәсен, алар исән-имин җиңеп кайтсыннар.

Равилә МӨБАРӘКШИНА

ЯРЫШ ТА, БӘЙРӘМ ДӘ

Азнакай

Ворошилов укчысы. Күпме ватанпәрвәрлек, батырлык, кыюлык, омтылыш сыйган бу сүзләргә! Яшьлеге узган гасырның 30 нчы елларына туры килгән кайсы гына үсмер малай ымсындыргыч «Ворошиловский стрелок» значогына ия булырга омтылмаган!

Бөек Ватан сугышында катнашкан, ике сугышчан орден белән бүләкләнгән әтиемнең мәктәптә укыганда ук кадровый офицер булырга хыяллануын һәм бик тә дәрәҗәле шушы значокка ия булуын белгәнгә күрә, «Ворошиловский стрелок» дигән гыйбарә миңа һәрвакыт тылсымлы рәвештә тәэсир итә. Дулкынландыра, күтәренкелек өсти. Онытыла башлаган ватанпәрвәрлек рухын яңарта.

Ватанны саклаучылар көне уңаеннан ДОСААФ белән берлектә пенсионерлар арасында үткәрелә торган «Ворошилов укчысы» ярышын бездә көтеп алалар. Бу ярыш районның ветераннар советы рәисе, танк гаскәрләрендә капитан дәрәҗәсендә хезмәт иткән Миргасим Кәримов тәкъдиме белән 17 ел элек традициягә керде. Элекке елларда җиңүчеләр сугыш ветераннары һәм хезмәт ветераннары арасында билгеләнә иде. Хәзер инде кулына мылтык алырдай фронтовиклар калмады. Быел беренче тапкыр хатынкызлар да бәйге тотты. Азнакайдан, Актүбәдән, авыллардан килгән алтмыштан артык катнашучы төз атуда көч сынашты. Җиңүчеләргә медальләр, дипломнар, бүләкләр тапшырылды. Дүртенче урындагылар да бүләксез калмады.

Быелгы ярыш үзебезнең якташыбыз, Илбәк авылында туып-үскән Советлар Союзы Герое Әкрәм Вәлиев истәлегенә багышланды. Без, 70–80 яшьтән өлкәннәр, аның үзен дә белә идек, кызлары белән Азнакайның 1 нче урта мәктәбендә бер чорда укыдык. Геройны зурлап искә алу бик сөенерле.

Тагын сөендерә торган хәл: район җитәкчелегенең өлкәннәргә карата чиксез олы хөрмәте һәм игътибары. Һәр елдагыча, ярышта катнашучыларны сәламләргә район башлыгы Марсель Шәйдуллин, башкарма комитеты җитәкчесенең социаль мәсьәләләр буенча урынбасары Дамир Гыйләҗев, хәрби комиссар Рәдиф Камалиев килде.

ДОСААФ җитәкчесе Гәрәй Хәмидуллин, районның ветераннар советы рәисе Миргасим Кәримов, ярышучыларны кунакчыл кабул иткән 9 нчы урта мәктәп директоры Гаяз Хәмидуллин, укытучылар, матур форма кигән юнармиячe кызлар, егетләр, һәр атучыга мылтыкны әзерләп, көйләп торган ярдәмчеләр, ашханә хезмәткәрләре бу көн ярыш булярак кына түгел, бәйрәм буларак истә калсын өчен зур көч куйдылар. Укучылар концерт программасы да әзерләгәннәр иде.

Нәсимә КАМАЛИЕВА,
районның ветераннар советы әгъзасы

ӘРЕМ ИСЕ, ӘРЕМ ТӘМЕ

Безнең эчәклектә файдалы микроблар гына түгел, зарарлылары да яши. Нәкъ менә шулар төрле сырхауларның сәбәбе була ала. Әйтик, бавыр чирләре, псориаз, диатез, аллергия генә түгел, бәлки инфаркт та шул микроорганизмнарның зәхмәте булырга мөмкин.

Әрем – эчәклекне чистартырга сәләтле менә дигән үлән. Безнең халык элек-электән кипкән әрем тоткан. Җәпселле үлән булганга күрә, әрем эчәклектәге утырымнарны да әйбәт куалый.

Дәвалану өчен 100 г әрем алына. Баштагы өч көндә кипкән әремне берәр чәй калагы чамасында өч сәгать саен кабып, әйбәтләп чәйнәгез дә артыннан су йотып куегыз.

Өч көннән соң көнгә дүрт тапкыр гына каба башлагыз. Ашау вакытына яраклаштыруның кирәге юк. Дәвалану курсы – бер атна. Шушы рәвешле дәвалану сезне бабасырдан, суалчаннан, геморройдан, зарарлы бактерияләрдән коткарыр.

Мондый чистарынуны елга ике тапкыр кабатларга кирәк.

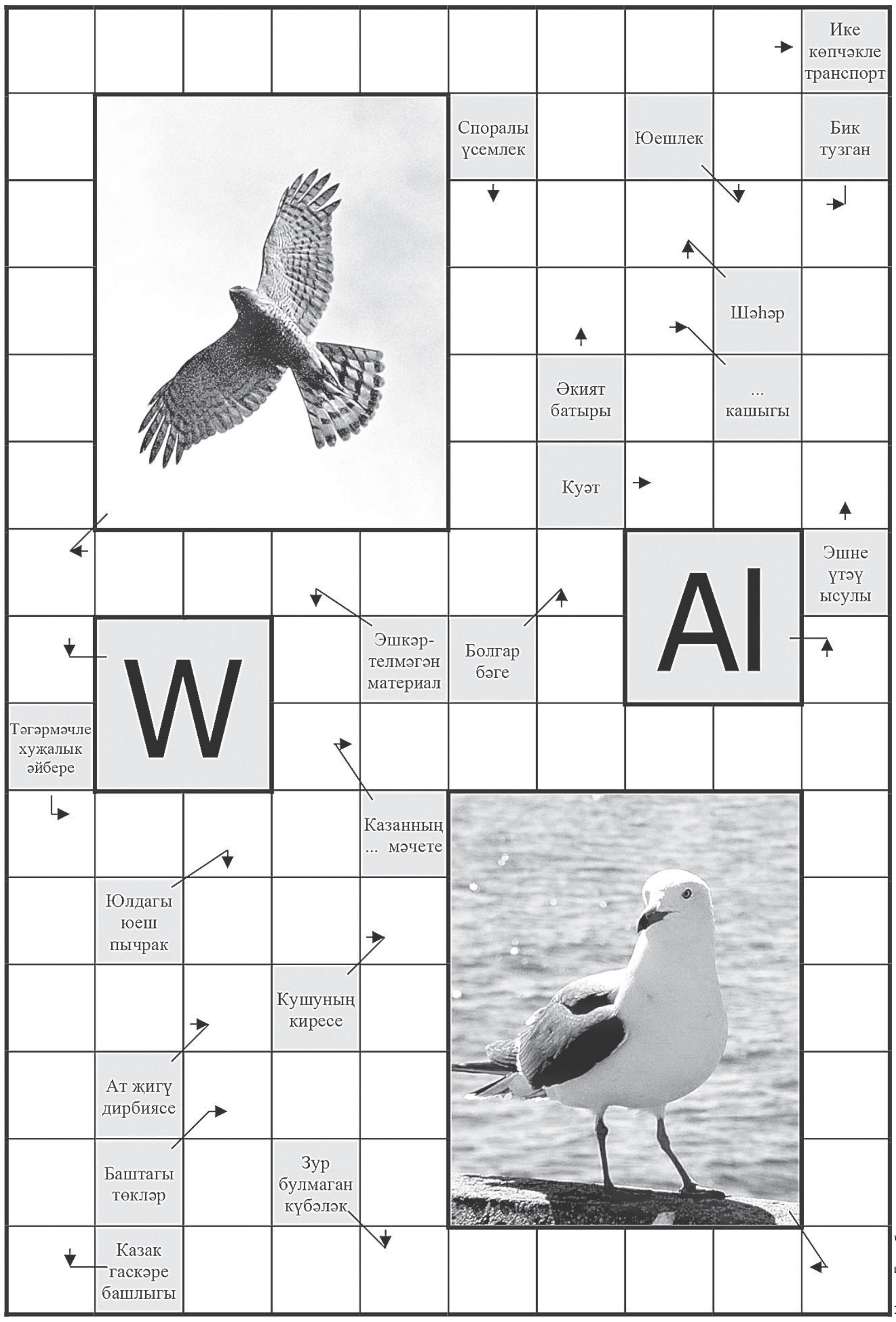
Көнгә ике мәртәбә әрем белән клизма ясасаң да әйбәт була. Моның өчен бер литр кайнаган суга 1–2 чәй кашыгы кипкән әрем алына. Су тән температурасына кадәр суынгач, клизма ясарга була.

Әрем көчле дарулар белән бер рәткә куела. Шуңа күрә тиешле дозаны саклау мәҗбүри. Доза артып киткәндә, йокысызлык, бармаклар калтырау, йөрәк кагу, күңел болгану күзәтелә.

Әремнең бер гаҗәеп үзенчәлеге бар: аның органик составы кеше ашказанындагы үт сыекчасына тәңгәл килә. Менә шуңа күрә ашказаны асты бизе һәм үт юлы авыруларын дәвалаганда, ашказаны сүлпән булганда, эч күпергәндә, авыздан ис килгәндә әрем киң файдаланыла. Әрем әчесе эчәклек эшчәнлеген яхшырта, бавырны сәламәт тота. Әрем тәме бик ошап бетмәсә дә, авызга тәм кертә ул. Шулай ук әрем әчесенең сапониннарга бай булуы да билгеле. Сапониннар эритроцитларны һәм гемоглобинны мускул тукымасына илтә, май, аксым, углеводларны үзләштерүне яхшырта, мускулларны үстерә. Әрем төнәтмәсе татлы ризыкларга хирыслыкны да бетерә. Аның шушы сыйфаты шикәр чирле кешеләргә әйбәт ярдәм итә.

Йөкле һәм бала имезүче хатыннарга, ашказаны җәрәхәте, гастрит борчыганда, әчелек түбән очракларда, үт куыгында таш кузгалганда әрем белән дәваланырга ярамый. Энтероколит, астма чирләре булганда да табиб күзәтүе астында гына әремнән файдаланырга мөмкин.

vk.com

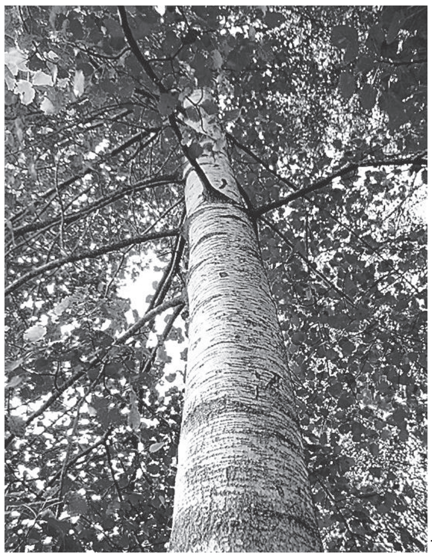


Нияз Бишбалта

ҖАВАПЛАР
Горизонталь буенча: бурсык, саз, Ока, балак, шапшак, хек, әни, кеш, әрә, мут, саклагыч, әче, кул, уле, җәйран.
Вертикаль буенча: белешмә, кучермә, плита, сәке, җиләк, кабак, ак, солых, гамак, көз, тишек, чолан.

Усак кайрысы

Дәвалану өчен усакның кайрысы, бөреләре һәм яфраклары файдаланыла. Аларның барысы да бөрештергеч һәм кан туктата торган сыйфатларга ия. Усакның кайрысы – иң кыйммәтлесе.


vk.com

Аның составында зур күләмдә салицин һәм дуплау матдәләре бар. Тикшеренүләр барышында усак кайрысында аспиринның табигый алмаштыргычы булырдай матдәнең барлыгы ачыкланган.

Усак кайрысы халык медицинасында сидек куыгы авыруларын: сидек тотмауны, циститны һ.б.ларны дәваларга ярдәм итә. Шулай ук ашказаны һәм эчәклек, геморройдан да файдасы бар. Кайрыдан ясаган төнәтмә ютәлне баса, аппетитны ача, температураны төшерә.

Нерв системасы эшчәнлеге бозылганда, шикәр чире күзәтелгәндә дә усак кайрысы файдалы. Моның өчен 1 стакан вакланган кайрыга 3 стакан кайнаган су салып, ярты сәгать дәвамында кайнаталар, аннан төреп, алты сәгать тиресе төнәтәләр. Әзер төнәтмәне 3 аш кашыгы күләмендә ашарга ярты сәгать кала эчәләр. Авырткан буыннар, шикәр чире кебек катлаулы авырулардан дәвалану курсы ике айга кадәр сузылырга мөмкин. Шуннан соң бер ай ял итеп алырга һәм курсны тагын кабатларга була.

Спирт катнашмасында төнәтелгән усак бөреләре алтынсу (золотистый) стафилококк кебек бик катлаулы бактерияләрне дә бетерә ала. Төнәтмә түбәндәгечә эшләнә: 200 г чималга ярты литр спирт катнашмасы салына. Яхшылап ябып, караңгы урынга ике атнага куела. Әзер даруны ашарга ярты сәгать кала 20 тамчы күләмендә эчәләр. Шунысы да бар: даруны билгеле бер вакытларда һәм һәр көнне эчәргә кирәк. Дәвалану курсы – 3 ай. Нәтиҗәдә организм яңарачак, бик күп чирләр юкка чыгачак.

Тәмле булсын!

МӘРЬЯМ МИҢНЕГУЛОВАДАН КЫЧЫТКАН АШЫ

– Үскәндә әбием кычыткан ашын ничек пешерсә, мин дә шулай пешерәм. Бу юлы фрикаделькалар белән пешерергә булдым. Су кайнап чыкты, фрикаделька, тоз салдым. Ул пешүгә, саламлап турап, бәрәңге салдым. Чиста җирдән кычыткан яфракларын җыеп кердем һәм чайкатып алдым. Кайнаган су белән пешекләп, кычытканны турадым.

5 йомырка сытып, шуны кычытканга салып тугладым да, шулпага салдым. Кишер, суган кыздырып салдым. Томат пастасы да өстәп җибәрдем.

Майлы итле шулпада пешергәндә, суган белән кишерне майда кыздырып тормасагыз да була.

ТИСКӘРЕ ЙОГЫНТЫСЫ БУЛЫРГА МӨМКИН. КУЛЛАНЫР АЛДЫННАН ТАБИБ БЕЛӘН КИҢӘШЕГЕЗ.

ТАТАРСТАН ВЕТЕРАНЫ
Республика ветераннары (пенсионерлары) төбәк иҗтимагый оешмасы советы һәм «Ватаным Татарстан» газетасының уртак кушымтасы.
Чыгарылыш өчен җаваплы – **Гөлгенә ШИҺАПОВА**. Биткә салучы һәм бизәүче – **Фәрит ХӘМИДУЛЛИН.**
Безнең адрес: Казан шәһәре, Театр урамы, 5 й.
Телефон: 8(843) 238-16-88
Электрон адрес: soovp.kzn@tatar.ru